

# Group-Fitness 04.05.2026 – 10.05.2026

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
<b>Montag</b>	08.45	09.40	Bodyshape NEU	Sandra	
	09.50	10.45	Fitness Tai Chi	Sandra	
	11.00	12.00	Pilates	Marta	
	12.15	13.00	Power Circuit	Ibrahim	
	13.15	14.15	Cycling für Sehbehindertre und alle	Imad	
	18.00	18.50	Toning	Sonja	
	19.00	20.00	Body Pump	Nicole	
<b>Dienstag</b>	08.15	09.15	Body Boost	Ana	Sam
	09.30	10.25	Dance Aerobic	Lidia M.	
	10.30	11.30	Vinyasa Flow Yoga	Lidia M.	
	18.00	19.00	Functional Body	Joschua	
	19.15	20.15	Zumba	Sharon	
<b>Mittwoch</b>	08.30	09.30	BodyPump®	Sarah	
	09.45	10.45	Body Mix	Andrea	Sam
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana	Christine
	12.15	13.15	Athletic Power Neu	Ibrahim	
	18.00	18.55	Toning	Sonja	
	19.10	20.00	World Jumping	Janine	Manuela
	20.10	21.10	Tri Yoga	Astrid	
<b>Donnerstag</b>	08.30	09.30	Power Pilates	Ana	Marta
	09.45	10.45	Zumba	Paola	
	11.00	12.00	Rückenfit	Ana	Christine
	12.15	13.00	HIIT Core Express	Ibrahim	
	19.15	20.15	Body Pump	Sarah	
<b>Freitag</b>	08.15	09.15	Body Pump	Olaf	Janine
	09.30	10.15	Cire Mobility	Sam	
	10.30	11.30	Pilates	Marta	Melanie
	17.15	18.15	Body Mix	Andrea	fällt aus
<b>Samstag</b>	8.30	09.20	Step Dance	Nichy	
	9.30	10:30	Zumba	Nichy	
	10.45	11.45	World Jumping	Ana	Janine
<b>Sonntag</b>	10.30	11.30	Body Pump	Kerstin	

Anmeldung: <https://fitness-muehlematt.ch/group-fitness/termin-buchen/> 6 Tage vor Kursbeginn möglich.  
ÄNDERUNGEN vorbehalten.